



Choisissez les personnes à écouter

Défendez vos droits, avec l'aide de sources fiables

N'oubliez pas de vérifier vos sources avant de prendre des décisions éclairées.

- Vérifiez les références de la personne que vous écoutez
- Vérifiez les faits par rapport à leur source d'origine
- Faites des recherches en dehors des médias sociaux
- Créez une liste de ressources fiables pour vérifier rapidement l'information

Trouver des renseignements exacts et fiables sur la santé n'a jamais été aussi difficile pour les patients. Les connaissances peuvent assurément aider à prendre des décisions importantes concernant notre santé. Mais si les renseignements que nous assimilons sont inexacts, ils peuvent également être nocifs.

Un récent sondage américain mené par Patients like me met en évidence la gamme de sources en ligne que les patients utilisent lorsqu'ils cherchent des conseils et des avis sur leurs problèmes médicaux :

- Actualités (NBC, CNN, FOX, etc.) - **16 %**
- Médias sociaux (Facebook, Twitter, etc.) - **11 %**
- Moteurs de recherche (Google, Bing, etc.) - **39 %**
- Sites Web de vérificateur de symptômes (WebMD, clinique Mayo, etc.) - **34 %**

Bien que ces canaux puissent avoir différents degrés de fiabilité, il est toujours préférable de consulter les sites Web les plus fiables pour obtenir des renseignements sur la santé, tels que des organisations caritatives reconnues en santé, des services de santé nationaux ou des sites gouvernementaux.

Des infirmières cliniciennes spécialisées ou un autre membre de votre équipe de spécialistes pourront vous fournir des renseignements sur les services de soutien locaux que vous pourriez trouver utiles. Il est important de demander des conseils et des informations à des sources fiables afin d'éviter toute information erronée.

Les organisations caritatives nationales pour le cancer offrent du soutien et des renseignements sur le cancer du rein. Ces organisations de patients peuvent travailler en étroite collaboration avec vous et votre famille pour vous fournir du soutien et des ressources. En plus de fournir de l'information de grande qualité aux personnes touchées par le cancer, ces organisations de patients ont souvent des lignes d'assistance téléphoniques et des forums de discussion.

Lorsque vous cherchez des renseignements en ligne, les renseignements sont-ils :

- Clairs
- Précis
- Impartiaux
- Fondés sur des données probantes
- À jour
- Examinés régulièrement

Par exemple, la **PIF Tick** est une marque de



Forum d'information à l'intention des patients

qualité au Royaume-Uni pour l'information sur la santé qui permet aux organisations nationales sur la santé, aux organisations caritatives et aux entreprises en matière de santé de démontrer que les renseignements sur la santé qu'ils créent et publient répondent à certains critères.ⁱ Portez attention à cela lorsque vous vérifiez si une source est fiable et que vous pouvez lui faire confiance. Veuillez vérifier auprès de votre membre affilié d'IKCC quelles marques de qualité vous devriez rechercher dans votre pays.

Si vous ne parcourez pas la littérature scientifique, comme les revues révisées par des pairs et les articles médicaux, voici quelques vérifications simples que vous pouvez faire pour évaluer si les renseignements dont vous vous imprégnez sont susceptibles d'être d'une norme élevée similaireⁱ:

1. Quand ont-ils été publiés?

L'information qui était exacte il y a quelques années, voire quelques mois, pourrait être périmée et les conseils médicaux sont modifiés en conséquence. Vérifiez la date de publication des documents.

2. Qui les a écrits ou publiés?

Voyez si l'auteur ou l'éditeur n'a pas un objectif précis en partageant l'information. Ils peuvent tenter de promouvoir ou de vendre quelque chose, auquel cas il y a une possibilité de partialité. Si l'information est commanditée, elle est moins susceptible d'être impartiale.

3. Est-ce pertinent pour moi?

Vérifiez que les renseignements s'appliquent à vous et correspondent à votre situation. Deux personnes ayant la même maladie à long terme n'auront pas nécessairement les mêmes expériences; vérifiez si les informations expriment l'opinion d'une personne ou si elles sont basées sur des faits, et si les conseils donnés reflètent l'un ou l'autre.

4. Des sources de données probantes sont-elles citées?

Des renseignements médicaux de bonne qualité énumèrent les sources de données probantes utilisées pour les produire.

Pour de plus amples renseignements, veuillez suivre ce lien vers le site de l'Organisation mondiale de la Santé, qui fournit des conseils sur l'utilisation d'Internet et des médias pour obtenir des renseignements sur la santé.

ⁱ Renseignements sur le patient. 2020. How to find reliable information online. Disponible à l'adresse suivante : <https://patient.info/news-and-features/how-to-find-reliable-health-information-online>

ⁱⁱ Patients like me. 2024. Health information: What sources do people trust? Disponible à l'adresse suivante : <https://blog.patientslikeme.com/research/perceptions-of-health-information-sources/>